بەشی پێنجەم

فسیۆلۆژی و دەروون

Psychology & Physiology

٢٠

پەیوەندی ترس بەدەروون و رەفتاری مرۆڤەوە

ترس چی‌یە؟

ترس هەلچوونیکی سروشتی‌یە لە دەروونی مرۆڤدا،بەرامبەر هەندیك مەترسی، سا یا بۆ خۆپاراستن بیت یا بۆئاگادارکردنەوەی بیرو هۆش.

ئەم ترسە سروشتی‌یە بەنەخۆشی دانانریت بەلکو بەروخساریکی زیندووی گیانەوەران دەژمیردریت. چونکە هیچ کەسیك نی‌یە کەم یا زۆر وردە ترسی نەبیت لەو مەترسیانەی کەپەیوەندییان بەژیانی‌یەوە هەیە.

بەلام ئەگەر هات و ئەم ترسە لە سنووری ئاسایی دەرچوو، و بووە ترسیکی هەمیشەیی لەگەل مرۆڤەکەدا لەقولایی دور دووری دەرونیدا هەستی بەو

ترسەکرد، ئەو کاتە سنووری سروشتی بەجێ دەهێڵێت ودەبێتە یەکێك لە نەخۆشیەکانی دەروون.

جۆرەکانی ترس:

دەروون زانەکان، ئەمڕۆ ترسیان کردووە بەسێ جۆری سەرەکی‌یەوە:

یەکەم: ترسی ئاسایی:

هەموو ئەو ترسانەی کە هۆ سەرەکییەکانیان دەزانرێت و بەبارێك دادەنرێن بۆ خۆپاراستن لە هەڵوێستێکی تایبەتی‌دا، بەلاچوونی هەڵوێستەکە ترسەکەش لابچێت، ئەوانە بەترسێکی ئاسایی دادەنرێن.

وەك ترسی‌مرۆڤ لەبەژێرەوەبوونی ئۆتۆمبیل وگالیسکەوولاخ لەکاتی پەڕینەوە بەشەقامێکدا، یاترس لە وەرگەڕان و کەوتنە خوارەوە لە ئۆتۆمبیل و شەمەندەفەرو شتی‌دی، ئەمانە هەموویان بەترسێکی پارێزەر دادەنرێن بۆ روونەدانی مەترسی‌یەکە بەمەرجێك ئەم ترسانە هیچیان هۆیەکی شاراوەیان نەبێت لەدەروونی مرۆڤەکەدا.

دووەم ترسی دەروونی:-

ئەمە ئەو جۆرە ترسانە دەگرێتەوە کەجێ پەنجەی ئازارەکانی منداڵی‌و کپ کردن(Repression)ی ئارەزووەکانی منداڵییان پێوە دیارەو لە قوڵایی دوور دووری دەروونـدا جـێی خۆیـان کردۆتـەوەو چوونەتـە ئـەو دیـو هەسـتەوە یـا(نەسـت)(لا شـعور). ئـەم ترسـەش خـۆ ئامـادەکردنێکی تایبەتی‌یـە بـۆ مەترسـیەك کتوپـڕی بێـت یـا هەمیشـەیی،گـەلێك جـار ترسـاوەکە بـەهۆی جەنجاڵێکی تەواوی دەروونیەوە هەندێك قیژەو هاواریش دەکات(١).

دەوورن زانـەکان لـەو بـاوەڕەدان کـە کـاتی منداڵـی گرنگـترین کـاتی ژیانـە، بەتایبەتی لەتەمەنی یەك ساڵیەوە تا پێنج ساڵی، چونکە لەوکاتـەدا مێشکی منداڵ وەك شریتێکی نوێ وایە، بەئاسانی هەموو رووداوەکانی لەسەر تۆمار دەکرێت بێ ئـەوەی هـەرگیز بسـڕێتەوە. لـەم بارەیـەوە(فرۆیـد)(٢) دەڵێـت: "

مێشك و كەسێتی مرۆڤ وەك شاخێكی سەهۆڵ وایە كەبەشی هەرە زۆری لەئاودا نقوم بووبێت و شارابێتەوەو چاو بەشیكی كەمی لێ ببینێت) (٣).

زۆربەی ئەو شتانەی منداڵ لێیان دەترسێت لەپاشدا جێ پێی خۆیان دەكەنەوە لەدەروونی منداڵەكەدا، كە لەپێشدا وەك لێكدانەوەیەكی قووڵ دەردەكەون، وورده وورده دەچنە ئەو دیو هەستەوە، لەگەڵیدا دەمێننەوە تا وەك نەخۆشییەك لەنەخۆشیەكانی دەروون و دەمار دەردەكەونەوە

زۆربەی جار باوك و دایك وكەس وكار دەورێكی خراپ دەبینن لەدروست كردنی ترس و رواندنی لەدەروونی منداڵدا، وەك تەمێ كردنی منداڵ لەكاتی نەنووستن و لاساری كردنیدا بەگیانەوەرو دێودرنج و خێوو گورگ وسەگ و پشیلەو مار..هتد. كەئەمانە لە پاشدا دەچنە مێشكی منداڵەكەوە وەك ئامێری تۆقێنەر هەمیشە لەبیرو هۆشیدا دەژین.

هەندێك جار تەلەفزیۆن وسینەما، كارێكی زۆر خراپ دەكەنە سەر دەرونی منداڵ، بەپیشاندانی فیلمی ترسناك و رووداوی سامناك، كە لە قولایی دەروونی منداڵەكەدا هەمیشە ئەو رووداوانە دەمێننەوەو دەژین بۆ ئەوەی هەر كاتێك كە بەتەنها بوو بەراوردیان بكات لەگەڵ ئەو دەورو بەرەی تیایدا دەژیوبەوە ژان وئازارێكی زۆر لەدەروونیدا دروست دەبێت، كەلەپاشدا بەشێوەی جیا جیا دەردەكەونەوە.

یا ئەو چیرۆك و داستانانەی كە باوك و دایك لەكاتی نوستندا بۆ منداڵی دەگێڕنەوەو، بەزۆری باسی دێوو درنج و خێو دەكەن و، منداڵەكەی پێ دەنوێنن، بێ ئەوەی بزانن بەم كارە چ دژكاریەك دەكەن لەگەڵ بیرو هۆشی منداڵەكەدا.

یا ترسی باوك ودایك لەكاتی كەوتن یا زامداربونی منداڵدا، یا كەوتنە خوارەوەیان لەپلیكانە، كەبەدەنگی بەرزو قریشكەو زریكاندن و هاوار دەچن بەپیر منداڵەكەوە، ئەم قیژەو زریكەو هاوارە نەك هەر وا لەمنداڵەكە دەكەن بۆ

ئەوەی بترسێت، بەڵکو لە پاشدا کەوتن و زامداریو..هتد جێ پێی خۆیان لەدەروونیدا دەکەنەوە وەك ئامێری تۆقێنەر.

یا لاسایی کردنەوە، وەك ئەو دایکەی کە لەژیانی خێزانی خۆیدا بەختیار نی یە، هەمیشە ئاخ و ئۆف هەڵدەکێشێت و لەبەرچاوی کچەکانی ناڕەزایی خۆی نیشان دەدات بەرامبەر بەباوکیان، لەئەنجامدا کچەکان لە دەروونیاندا رق و کینە دەڕوێن بەرامبەر هەموو توخمێکی نێرینە، کە لەپاشدا ئەم رقە وردە وردە مێکشیان بەجێ دەهێڵێت و بەبێ ئاگا دەبێت بەترسێکی شاراوە لەهەمو نێرینەیەك.

هەروەها ئەو دایکانەی زۆر هەست بەئازاری بێ نوێژی(Menstration) و سك پڕبوون دەکەن و هەمیشە لەبەرچاوی کچەکانیان باسی ئەو ئازارانە دەکەن.. ئەمانە وردە وردە دەبنە ترسێکی دەماری لەدەروونی کچەکانیان بەرامبەر بەهەموو روخسارێکی کچێنیو هەستێکی ئافرەتانە.

بەکورتی ئەمانە هەندێك بوون لەو هەڵانەی کە کەسوکار دەیکەن بەرامبەر بەمنداڵ و دروست کردنی ترسی دەماری لەدەروونیاندا.

سێیەم-ترسی هەمیشەیی(فۆبیا Phobias) یا تۆقین

ئەم جۆرە ترسە(٤) بەترسێکی نەخۆشی دادەنرێت تەنانەت بە جۆرێك لەنەخۆشیەکانی دەروون دەزانرێت خاوەنی ئەم نەخۆشیە هەمیشە ترسێکی شاراوە لەمێشك و دەروونیاندا هەیە، کەزۆر جارلە تۆقاندن دەچیت، بێ ئەوەی هیچ هۆیەکی دیاریکراو هەبێت بۆ ترسەکەی، ئەگەر چی ئەو کەسانە خۆیان زۆرجار بیانوو دەدۆزنەوە بۆ هۆی ترسەکانیان بەڵام کەس بڕوایان پێ ناکات، چونکە ئەو بیانوانە رێی تێ ناچێت وشوینی گومانن.

ئەمڕۆ سێ جۆری سەرەکی لەم ترسە نەخۆشیە دەست نیشان کراوە:

أ-ترس لەشتی دیاریکراوو ئاشکرا:

بەزۆری ئەو کەسانەی ئەم جۆرە ترسەیان هەیە لەقوڵایی دەروونیاندا، جێ پێیەکی ئەوترسە لەرابوردویاندا یا لەکاتی منداڵیاندا بەجێ ماوەو ئەو شتانەی لێشی دەترسن ئاشکراو دیارن و بەرۆژانە بینینان دووپات دەبێتەوە.

وەك ترسە نەخۆشی لە سەگ(Ophidiophobia) کە ئەمە لەئەنجامی ئەوەوە پەیدا دەبێت ئەو کەسانە لەکاتی منداڵیاندا سەگ ئازاری داون، یا ئازاری کەسێکیانی داوە، ئێستا وەك تۆقینەرێکی لێ هاتووە لایان. یا ترسە نەخۆشی لەئاگر(Phrophobia) ئەمەش بەهۆی ئاگربوونەوەیەکەوە بووە لەکاتی منداڵیدا، کەبۆتە هۆی زیانێك بۆ کەسەکە یا یەکێکی. بەم پێیە ترسە نەخۆشی لەپشیلە(Ailurophobia) و ترسە نەخۆشی لەمارو ئەژدیها(Ophoidiophobia) و ترسە نەخۆشی لەئاژەڵ بەگشتی(Zoophobia) و ترسە نەخۆشی لەخوێن(Hemathophobia)هتد..

ئەمانە هەموویان هۆیەکی سەرەکی بوون لەمنداڵیدا و بوونەتە هۆی زیانێکی تایبەتی بۆ نەخۆشەکەو ئێستا بوونەتە ترسێکی تۆقێنەر بۆیو هەمیشە نەك لێیان دەسڵەمێتەوە بەڵکو را نایەت لەگەڵیانداو زریکەی مەرگ دەکات ئەگەر چاوی پێیان بکەوێت. هەندێك رایان وایە کەمرۆڤ لەکاتی ئەم جۆرە ترسەدا "لەهەڵوێستەکە تێ ناگات تا بەتەواوی زاڵ ببێت بەسەریدا بۆیە هەست بەترسەکە دەکات"(٥).

ب- ترس لەو شتانەی نیشانەکانیان دیارە:

مرۆڤ لەم جۆرە ترسەدا، بەئاشکرا لەو شتانە خۆیان ناترسێت بەڵکو بە (نیشانەیەکیان) دادەنێت بۆ ترسێکی قوڵتر، وەك ترسە نەخۆشی لە میکرۆب کە لێرەدا راستەوخۆ لەمیکرۆب ناترسێت بەڵکو میکرۆب بۆتە نیشانەیەك بۆ ترس، وەك ترس لەنەخۆشیو لەجێگاکەوتن و کەنەفتی و مردن ، هەروەها ترسە نەخۆشی لە ژەهراویبوون(Toxophobia)، لێرەدا نەخۆشەکە لەژەهر خۆی ناترسێت، بەڵکو ژەهر لای نیشانەی لەناوچوون و مردنە..

یا ترسە نەخۆشی لەلاشەی مردوو (Necrophobia) کە لاشەی مردو مانای لەناوچوونی هەموو هیواو ئامانج و هەولدانیکە لای یا ترسە نەخۆشی (Pathophobia) نەخۆشی لەبروسکەو چەخماخە (Brontophobia) یا ترسە نەخۆشی لەمیروومەگەز (Acarophobia) ئەم ترسانە هەموویان بەهۆی رووداویکی کۆنەوە دروست بوون، کە شتەکان خۆیان نرخەکەی خۆیانیان وون کردووە لای ئەوو بوونەتە نیشانەیەك (هیما)یەك بۆ ترسیکی تۆقینەرو هەمیشە لەبیرو میشکیدا وەك نیشانەیەکی خراپ دەردەکەون.

(فرۆید) لەم بارەیەوە نموونەیەکی راستەقینە دەهینیتەوە لەبارەی مندالیکەوە کە ناوی(هانزە) Hans گرفتی ئەم منداڵە ئەوەیە لەئەسپ دەترسیت، تەنانەت ناتوانیت بچیتە دەرەوە وا دەزانیت ئەسپ گازی لی دەگریت و دەیخوات. بەلام لەراستیدا ئەم منداڵە لەئەسپ ناترسیت، بەلکو ئەسپ لای بۆتە نیشانەیەك بۆ ترسیکی شاراوە، ئەویش ترسە لەباوکی(٦).

ج-ترس لەو شتانەی کە نیشانەکانیان وونن و شاراوەن:

ترس لەم بارەدا، نەنیشانەی دیارەو نەهۆیەکی سەرەکیشی هەیە. بەلکو زۆرشت لەدەروونیاندا پەنگی خواردۆتەوەو لەشیوەی ترسیکی بێ مانادا خۆیان دەردەخەن. وەك ترسە نەخۆشی لەشوینی داخراو (Claustrophobia). ئەم نەخۆشانە لەشوینی کراوەدا ساغن وهیچیان نییە، تەنانەت زۆر بەختیاریشن، بەلام هەر کەچوونە شوینکی داخراوەوە، یا کەسی تریشی تیدا بیت، تیك دەچن وهەلچوونیکی دەرونیان بۆ دیت و بەپەلە فریایان نەکەون دەبورینەوە یابەپیچەوانەوە ترس لەشوینی کراوەو گشتیدا(Agorophobia)،کە ئەمانە هەمووکرداریکیان پیچەوانەی ئەوانەی پیشوون، یا ترس لەشوینی بەرز (Acrophobia)، لەشوینی نزمدا هیچیان نییە، بەلام هەر کەسەرکەوتنە سەرشاخیك یا گردیك دەست دەکەنە قیژاندن و هاوارو، هەست دەکەن گەردون هەموی لەبەرچاوی ئەوان دەخولیتەوەو

فریایان نەکەون، زوو دەکەونە خوارەوەو دلیان دەوەستیت، یا ترسە نەخۆشی لە قەرەبالغی(Phlophobia) ئەمانە گۆشەگیرن و تووشی دلەکوتێ دەبن و دەبوورینەوە یا ترسە نەخۆشی لەتاریکیو شەو(Nictophobia) ئەم نەخۆشانە بەرۆژ زۆر گەشاوەو بەختیارن و وەك مرۆڤیکی ئاسایی کار دەکەن، بەلام هەر کە ئیوارەیان لیهات، ناتوانن سەیری ئەو دیو پەنجەرەی ژوورەکانیان بکەن، سەدان لیکدانەوەو بیر بەمیشکیاندا دیت بەرامبەر بەترسیکی شاراوە.

ئەوەی شایانی باسە لیرەدا ئەوەیە (فرۆید)سیکس بە هۆیەکی سەرەکی دادەنیت بۆهەندیك جۆری ئەم ترسەو دەلیت: دوو قۆناغ هەیە لەدروست بوونی ئەم ترسانەدا:

یەکەمیان: کپ کردنی ئارەزووە توخمیەکان (سیکسیەکان) کەلەپاشدا ئەم ئارەزووە کپ کراوانە دەبنە هۆی لیکدانەوەو خەفەت.

دووەمیان: ئەم لیکدانەوەو خەفەتانە دوورەو پەریزیەك دروست دەکەن بۆ نەخۆشەکە بەرامبەر هەموو کاریکی سیکسی(Intercourse)(٧) بۆ نموونە لەلیکدانەوەیدا بۆ ئەو کەسانەی لەشوینی فراوان و بەربەرەلا دەترسن، لەوەی سوزانی هەلیان بخەلەتینیت و توشی کاری سیکسیان بکات و لەپاشدا تووشی فەرەنگی(٨) ببن، واتە(دەترسن لەفەرەنگی (Syphilidophobia"(٩).

مرۆڤ لەکاتی ترسدا:

ترس بەهەموو جۆرەکانیەوە، جگە لەوەی کاریکی سایکۆلۆژییە کاریکی فسیۆلۆژیشە، چونکە کار دەکاتە سەرلەش، ئەویش بە رژاندنی چەند هۆرمۆنیك بۆ ناو خوین بەتایبەتی هۆرمۆنی ئەدرنالین(Adernalin) لەگلاندنی سەر گورچیلەوە(Supra renal gland) کەراستەوخۆ دەبیتە هۆی ئامادەکردنی لەش بۆراکردن، چونکە ووزە زۆر دەکات بەلام ماسولکەکان،بەپیریەوە نایەن و، لەزۆربەی جاری ترسدا مرۆڤەکە گۆت دەبیت

واته بێ توانا دەبیت نەك هەر لە راكردن بەلكو تەنانەت لەجولەش. یا خوین بەجاریك هروژم دینیت بۆ سەرو چاووگوێو میشك، رەنگە زۆر جار مرۆڤ تووشی بەرزە پەستانی خوینیش ببیت(Hyperstension)و لیدان و پرتەپرتی خوین زیاد دەكات و هیلاك بوونیكی تەواو تووشی ماسولكەكان دەبیت، هەروەها كۆئەندامی هەرس بۆماوەیەكی كاتی لەكار دەكەویت و ئەنزیمەكانی هەرس ناریژن،رەنگە هەندیك جار سپڵ و جگەرو پەنكریاسیش بئاوسین، یا زۆرجار لەوانەیە ببیتە هۆی ئاوساندنی ملە قۆرتە گلاند(Thyroid gland) یادەرەقیو زیادبوونی زیندە چالاكیەكانی لەش و چاو زەق بوون و پەنجە لەرزان و لاواز بوون و ئارەق كردنەوەولیوە لەرزێ(١٠) یا تەنانەت رەنگە ببیتە هۆی مردن، وەك لەكاتی لەسێ دارەدانی تاوان باریكدا، پیش ئەوەی پەتەكە بكریتە ملی لیدانی دلی بەشیوەیەك زیاد دەكات، كە خوین هوروژم دینیت بۆ دەم و چاویو دلی لەلیدان دەكەویت و دەمریت.

مرۆڤی ترساو، بەزۆری شەرمنو لاواز و بێ توانان، گومان دەكەن لە زۆربەی ئەو شتانەی لەبەردەستیاندا هەیەو باوەریان بەخەلك كزەو هەست بەكەمیەك لەخۆیاندا دەكەن توانای بەرگریو پاشگەز نەبوونەوەیان لەسەر كرداریك كەمە، هەندیك جار خۆویستن زۆر جاریش لاواز یان تووشی روپامایییان دەكات و هەندیك جاریش رقیان لەخۆشیان و لەخەلكیش هەمووی دەبیتەوە

لەكۆتاییدا :

ترس بەهەموو جۆرەكانیەوە، لە تواناد ا هەیە بنەبر بكریت لەدەروونی مرۆڤە نەخۆشەكەداو ئەم هەنگاوانەی خوارەوەش یاریدەدەریكن لەم ریگایەدا

یەكەم- راهینان:

واتە راهینانی مندال و ترساوەكە بەوەی كە ئەو شتەی لێی دەترسیت بچیتە بەردەمی، چەندەها جار، تا بە تەواوی هەست بەئاسایی شتەكە دەكات، وەك ئەومندالەی لەتاریكی دەترسیت پیویستە كەس و كاری لەگەڵ خۆیاندا بیبەنە

تاریکییەوە بۆ چەند جاریك و، خۆشی فیرکەن کە ئەوتاریکییە هەر شوینەکەی رۆژە، کە تیادا یاری دەکات، بەلام ئیستاکە شەوەو رۆژ نییە چونکە(خۆر) نەماوە.. هتد. دووبارە کردنەوەو چەند جارەی ئەمە دەبیتە هۆی راهاتنیکی دەروونی مندالەکە بەرامبەر بەوشتانەی لییان دەترسیت.

دووەم- زانیاری پەیداکردن:-

مندال پیویستە بەقسەی پووچ وبێ بایەخ فیر نەکریت. بەلکو فیری هەموو ئەو شتانەی لەدەورو پشتیەتیو لەگەلیاندا دەژی پلەبەپلە فیربکریت. تا زانیارییەکی باش لەبارەی هەوو شتیکەوە پەیدادەکات تاوای لی دیت خۆی بیربکاتەوەو وەلام بداتەوە.. پیویستە کەس وکار وەلامی چەوت نەدەنەوە بۆ ئەو پرسیارانەی مندال لییان دەکات، چونکە لەپاشدا مندالەکە بەشیوەیەکیدی فیریان دەبیت و لە دەروونیدا بەخواری دەردەکەویت.

سییەم- هاندان:

مندالی ترسنۆك ولاواز، پیویستە هەمیشە هان بدرین کە بەتواناو زیرەك و ئازابن و، نەترسن، تا باوەر بەکەسیتی خۆیان پەیدا بکەن و بتوانن بەرەنگاری هەموو جۆریکی ژیان بېن. بەلام پیویستە لیرەدا(مبالغە) نەکریت لەم هاندانەدا، چونکە لەوانەیە مندالەکە سەرزاری خۆی بەنەترس دەربخات، بەلام ترسەکە قووت بداتەوەو لەو دیو بیرو هۆشیدا بمینیتەوە.

چوارەم-ژیانی کۆمەلایەتی:

مندالی گۆشەگیرو ئەوانەی هەست بەکەمی دەکەن، پیویستە بە شیوەیەکی هیمنانە بهینرینە کۆمەلەوە ئەوەش بەبردنیان بۆ گەشت و سەیران وشانۆو سینەماو شوینە گشتیەکان تا تیکەلاوی پەیدا بکەن لەگەل خەلکیو وردە وردە گۆشەگیری بەجێ بهیلن.

پینجەم- لەسەر مامۆستاو پەروەردەکاران پیویستە ترس لەگیانی قوتابیدا نەروینن بەرامبەر ئەزمون، بەلکو بەگیانیکی پر لەباوەرو تواناوە باسی تاقیکردنەوەو ئەزمونەکانیان بۆ بکەن، چونکە تاقیکردنەوە دەری خستووە کە ئەم ترسە لەئەزمون لەپاشدا لەمیشکی کەسەکەدا بەزۆر شیوەی جیاجیا دەکەویتەوە.

شەشەم–پێویستە ئەومندالآنەی لەدە ساڵ تەمەن کەمترن پێش فیلمی شەوی تەلـەفزیۆن بنوێـنرین، هـەروەها بـەهیچ شـێوەیەك نـەبرین بـۆ ئـەو فیلمانــەی رووداوی ترسناك و مەترسییان تێدایە.

پەراوێزەکانی ئەم باسە :

(١)بۆ ئەمە بروانە:

Rollomay "The meaning of Anxiety"
p. 195
(Psychoanalysis)

(٢)سیجەموند فرۆید(١٨٥٦–١٩٣٩) زانایەکی نەمساوی بوو، ریگای شیتەڵ کردنی دەروونی دۆزیەوە، بایەخیکی زۆری‌دا بە ووچانی مندالی‌و سیکس لەژیانی مرۆڤدا.

(٣) بروانە:

Havemann, Ernest "The Age of Psychology"
New York, 1957. P. 104.

(٤)ئەوەی جێ ی سەرنجە ئەوەیە (فرۆید) ئەم ترسەی‌بەجۆریك لەترسی دەمار داناوە بۆ ئەمە بروانە:

New York, 1943, Pp. 345-348.

(٥) بروانە:

P.T. Young "Emotion in Man and Animal".
p. 384.

(٦)بۆ ئەمە بروانە:

lysis of Phobia in Five-Year Old Boy",
1909, collected papers Vol.iii.

(٧) بروانە: فرۆید پەراویزی چوارەم لاپەرە ٣٥٤.

(٨) فەرەنگی: (سفلس Syphilis) نەخۆشیەکی ترسناکی سیکسیە، بەهۆی کاری سیکسی خراپەوە پەیدا دەبیت بەهۆی میکرۆبی(Treponema Pallidum).

(٩) بروانە:

1935. P.117.

(١٠)بروانه:

Hanger, Fear and Rage. P.197.

٢١

گریی هەست بەکەمی کردن وەک کیشەیەکی سایکۆلۆژی

ئەگەر مامۆستابیت، جاله قوتابخانەیەکی سەرەتایی دا دەرس بلییتەوە، یا لەزانکۆیەکدا، جیاوازی نی‌یە زوو هەست بەم دەردە کوشندەیە دەکەیت، بۆ؟؟. چونکە تۆ بەرۆژانە، تیکەلی سەدان خویندکار دەبیت، کە هەر یەکە لەشوینەواریکی تایبەتەوە هاتووە، لەخیزانیکی جیادا گۆش کراوەو، خاوەنی خورەوشت و رەفتاروگفتاریکی جیاوازە، خۆ ئەگەر تۆ، بەتاقەت بوویت، لیت کۆلیەوەو کەمیك خۆت ماندوو کرد، دەبینیت، هەندیك قوتابی لەتاقی‌کردنەوە سەر کاغەزی‌یەکاندا زۆر باشن، بەلام لە پۆلدا، هیچ چالاکیەکیان نی‌یەو، ئەگەر پرسیاریکت لی‌کردن، ئەوا یەکسەر، دەمیان تیکەڵ و پیکەڵ دەبیت و لیوە لەرزۆیان توش دەبیت، و تەریق دەبنەوەو هەست بەماندوو بوونی هەناسەدانیان دەکەیت، و جارە جارەش رەنگە دلۆپی ئارەق بەناوچەوانیانەوە

بەدی بکەیت، دەزانی بۆ؟ چونکە ئەمانە توشی ئەو دەردە بوون کە پێی دەوتریت هەست بەکەمی کردن (Inferiority Feeling)ئەمەی بەنمونە هینامەوە، و وینەیەکی بچوکی ناو کۆمەڵە گەورەکەیە، کە رەنگە خۆشت (کارت هەرچیەك بیت) لەرۆژیکدا، بەدەهای لەمانە،لەشەقام و دوکان، فەرمانگەو تەنانەت ناو مالیشدا،ببینیت، جا با بزانین ئەم دەردە چیە؟ و چۆن پەیدا دەبیت؟ و نیشانە سەرەکیەکانی کامانەن؟ و چۆن چارەسەری بکەین بەشیوەیەکی گشتی، هەست بەکەمی کردن روخساریکە لەروخسارە دیاریەکانی ژیان، چونکە هەر لە زووەوە مرۆڤ هەستی بەکەمی تواناو دەستەلاتی خۆی کردووە، بەرامبەر، مردن و پیریەتی و نەخۆشیو بومەلەرزەو هەورە تریشقەو لافاو..هتد بۆیە ئەم هەست بەکەمیکردنە، بەباریکی هەر زۆر ئاسایی دادەنریت لەدەروونی مرۆڤداو مرۆڤیش، هەر لەزووەوە بۆ ئەوەی ئەم هەست بەکەمی کردنەی خۆی لەبیربباتەوە، چۆتە ناو کۆمەلەوەو هەر لەژیر سایەی ئەو پەندەدا کە دەلیت: مەرگ لەگەڵ ئاوەلاندا جەژنە"، ئەو کیشە سەرەکیەی کە دەستەوسان بەرامبەری وەستاوە، ئەگەر بەجەژنیشی دانەنابیت، گویی خۆی لی بێ دەنگ کردووە.

سروشتیش هەروەك بلیی،یاداشت(Compensation)ی مرۆڤی دابیتەوە، ئاوەها، خۆشەویستیو بەزەیی، دلنیاییو سۆزی، پێ بەخشیوە، مرۆڤیش ئەمانەی هەموو خستۆتە قالبی ئەدەب و هونەرو رامیاریو ئابوریوسەدان شتی دیکەوەو داهینانی تیادا دروست کردووە(١).

خۆ ئەگەر هاتوو، لەپاش ئەم هەموو، هەوڵ و تەقەلایەی سروشت لەگەل مرۆڤدا داویەتی، مرۆڤ هەستی بەکەمی کرد بەرامبەر شتی دیکەو گۆشەگیری(Intraversion)ی لەگەڵ کۆمەلدا پەیدا کرد، ئەوا ووردە ووردە، دەکەویتە ئەو بارەی ئیمە لیرەدا مەبەستمانە، بەگەلیك شیوەی جیاجیا، سەر هەلدەدات لی ی وەك:

ترســـە نەخۆشـــی (Phobia)و خەفـــەت داگرتـــن(Anxiety)و گومـــان کردن(Skepticism)لەهەمووشتیك، کە ئەمانە لەپاشدا، هەلدەدەن و رەفتاری دەگۆرن و تیکی دەدەن.

زۆربەی دەروون زانەکان لەسەر ئەو باوەرەن کە مندالی ساوا هەر لەپاش لەدایك بونیەوە، هەست بەکەمی‌خۆی دەکات بەرامبەر پیداویستیەکانی ژیان و.. بۆی دەردەکەویت کە ناتوانیت وەك براو خوشکەکانی رەفتار بکات، بەلاّم وردە وردە، لەگەلّ گەشەکردن و گەورەبوونی و چوونەناو کۆمەلەوە، ئەم هەست بەکەمی کردنەی‌نامینیت و دەروات(٣). بەلاّم ئەگەر مندالّ نەیتوانی تەواو تیکەلاّوی کۆمەلّ ببیت و پەیوەندی دۆستایەتی لەگەلّ هاو تەمەنەکانی خۆیدا پەیدا بکات، ئەوا وورده وورده ئەم هەستە، دەگۆریت بۆ گرێیەکی دەروونی ئالۆز، پێی دەوتریت گرێی هەست بەکەمی کردن، یا گرێی سەرنزمی(Inferiority complex) دەتوانین لەخوارەوە، گرنگترین ئەو هۆیانە پیشان بدەین کە دەبنە هۆی ئەم گرێیە.

یەکەم :ناز پێدان:

تاقی‌کردنەوە دەروونیەکان سەلماندوویانە، کە ئەو مندالاّنەی بەناز بەخیو دەکرین بەدەنگ(هەمو) داوا کاریەکانیانەوە بە(بەلی)وە بە پیریەوە دەچن، لەپاشدا کە گەورە دەبن، ئەم بەلێیە لەکۆمەلّ نابینن، ئەو کاتە هەست بە دەستەوسانی خۆیان دەکەن و تووشی (صدمە) دەبن،یا هەر کە مندالی دووەم لەدایك بوو، ئەم لەسەر تەختەکەی دیتە خوارەوە، ئەوا تووشی تیك چوونی دەروونی دەبیت و نیشانەی بزرکاندن و میز بەخۆداکردن و تەریق بوونەوە و شەرم و شەر فرۆشتن و گرۆزی پیوە دیاری دەدات.

ئەو مندالە بەناز بەخیوکراوانە، هەر لەمندالیەوە سەر کزو سەرنزمن، ناتوانن وەك مندالاّنی دیکە لەگەرەکدا یاری بکەن، لەقوتابخانەشدا (بەتایبەتی لەباخچەی ساوایان و سەرەتایی) دەبنە هۆی گیچەلیکی زۆر بۆ پەروەدەکەران

و فیرکـەران، چونکـە زۆر رقییـان لـەم خۆبەسـتنەوەیە دەبیـت و بـەدوژمنی دەزانن، زۆربەی زۆری ئەم منالأنە لەقوتابخانە لادەدەن، چونکە بە شوینی دلّ تـەنگی تێ دەگـەن، لـەپاش گـەورەبوونیش، زۆربـەی ئەمانـە مرۆڤی نموونـەیی دەرنـاچن، بـەزۆری تووشـی بادەمەسـتی(Alcoholism) دەبـن، یـا بـە شـیوەیەکی رادیکـالی خـوو دەدەنـە ئـایین و خواپەرسـتی، یـا لـە ئـەنجامی لیکدانەوەیەکی زۆری دەستەوسانی خۆیانەوە، توشی گەلیك نەخۆشی وەك دلّ تەنگی(Depression) یا درۆکردن و خودانەفیشالّ (Mythomania) یا دوور نی‌یە لەپاشدا تووشی نیوراستانیا دەبن(ئەلفرید ئەدلـەر) لـەو باوەرەدا بـوو، کـە نـازپیدانی زۆر بـەمندالّ لەوانەیـە لـە پاشـدا، تووشـی گـریێی ئۆدیب(Oedipus complex)ی بکات(٤)، وە دەیگوت ئەو گریێی ئۆدیبە، بەتـەواوی شـیوەیەکە لـەو شـیوانەی مندالـی بـەناز بـەخیوکراو رەفتـاری پـێ دەکات(٥).

دووەم- پەیوەندی‌یەکانی‌باوان بە مندالەوەو بەیەکتریشەوە:

پـەیوەندی دایـك و بـاوك بەیەکتری‌یـەوە کـاریکی زۆر دەکاتـە سـەردەروونی منـدالّ، چونکـە تاقی‌کردنـەوەکان سـەلماندوویانە، کەئـەو بـاوك و دایکانـەی هەمیشە لەبەرچاوی مندالەکانیان ئاژاوەیان هەیە، و قسەی ناشیرین بەیەکتری دەلین، کاریکی زۆر دەکەنە سەر دەروونی مندالـەکانیان دەیـان شـیوینن. یا لەکاتی‌جیابوونـەوە (الطـلاق–Divercement)، کـە مانـەوەی مندالـەکان لای هەر یەکیك لە باوان بەزۆر یا کەم کاردەکاتـە سـەر لادانی مندالّ. زۆربـەی ئـەو مندالأنـەی لـەم جۆرە خیزانانـەوە گـەورە دەبـن رقیـان لـە کۆمـەلّ دەبیتـەوەو، گالتەیان بەهەموو نەریت و شکۆهیەکی خیزان و چاکەی کۆمەلّ دیت، زۆربـەی ئەمانە لە پاشدا، ئەو هەست بەکەمیەی بێ دایکی یا بێ باوکیە لـەدەرونیاندا پـەرچ دەداتـەوەو، تووشـی گـەلیك دەردی کۆمەلأیـەتیان دەکات وەك درۆکـردن، دووزمانی، هەلچوون، رەزیلی، چروسکی، بەخیلی، دزی، روتاندنەوە.

هەروەها پەیوەندی باوان بە منداڵیشەوە،زۆر گرنگە، بۆ وینە ئەو باوکانەی زۆر دڵ رەقن لەگەڵ منداڵەکانیانداو، لەسەر بچوك ترین شت، سەدان لیکۆلینەوەو دەردەسەریان لەگەلدا دەکەن، ئەمانە بەدەستی خۆیان ، تۆوی، دوو دلی‌و بێ باوەری، لەدەروونیاندا دەروینن.

سێیەم-کەمی ئەندامیکی لەش و شیوەی لەش:

یەکیك لەهەرە گرنگترین هۆکانی گرێ هەست بەکەمی، ئەوەیە کە هەندیك کەس بەهۆیەکی سروشتی، یا کاریکی دەرەکی‌یەوە، بەشیك یا ئەندامیك یا پارچەیەکی لەشیان ون کردووە، لەپاشدا ئەمە بۆتە هۆی هەندیك دەردی وەك:ئیفلیجی، گیریی، شەلی، کویری، سەرزلی، کۆلی، هتد یا هەندیك تیك چوون و نائاسایی شیوە وەك قەلەوی زۆر، لاوازی زۆر، سەر رووتاندنەوە، قژ سپی‌بوونی خیرا، دان دەرپەریوی، گوێ رەپی، سورباوی هتد. ئەم شیوانە، کەهەمووی سروشتین، لای هەندیك لەم کەسانە دەبیتە مایەی خەم و پەژارەیەکی شاراوە. وەك دیاردەیەکی دەروونی بەشیوەی هەست بەکەمی و لەپاشدا وەك گرێ کە دەردەکەون، بەتایبەتی بەهۆی ووتەیەکی ناشرینەوە، کە ئاراستەی ئەو بارە نائاساییان بکریت. ئەگەر هەر لەزویەکەوە چارەی ئەم دەردە دەروونیەی ئەمانە نەکرا، ئەوا ووردە وردە دەبیتە رقیکی شاراوە لە کۆمەڵ و، بەزۆر شیوەی جیاجیا دەردەکەویتەوە.

(ئەدلەر) لەم بارەیەوە دەلیت:" مرۆڤ لەکاتی لە ناوچوونی ئەندامیکیدا ، هەوڵ دەدات، ئەوکەمیە پر بکاتەوە،لەبەر ئەوەدور نی‌یە زۆربەی هەلکەوتووەکانی جیهان لەم بارە نەبووبن، ئەم کەمی ئەندامی‌یە لەلەشدا، هەولیکی زۆر دروست دەکات بۆ کەسەکە لەدەروونیدا، بۆ خۆدەرخستن "دەرکەوتن" (٦)، لە شوینیکی تردا، داوا لەباوان دەکات کە بەئەوپەری دلسۆزی‌و گیانی لە خۆبردنەوە، بەتەنگ ئەو منداڵانەیانەوە بین

کەئەندامیکیان کەمەو باوەشی دڵ نەرمیو خۆشەویستیان بۆ بکەنەوەو وایان لێ بکەن هەر لەمندالیەوە بەهیچ جۆریك هەست بەکەمی نەکەن(٧) (ۆلف)، هەربەم بانگەوازەی (ئەدلەر)ەوە ناوەستیت بەلکو داوا لەهەموو کۆمەڵ دەکات، کەبەچاوی ریزو سۆزو خۆشەویستیەوە بروانن ئەم کەسانەو، هەرگیز نەیانخەنە بەر پلاری هەست روشاندن و تانەی بەئازار، بەلکو لە باوەشی دڵ نەرمیدا، ئەو کەمیەیان لەبیر بەرنەوەو فەرامۆشی بکەن(٨).

چوارەم-توخمە(سیکس)

تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە، کە ئەوکەسانەی لەئەنجامیپەیوەندییەکی سیکسی نارەواوە(IIIegal Intercourse) دینەژیانەوە، واتە باوکیان نەناسریت کێ بووە، ئەمانە لەپاش ئەوەی گەورە دەبن و بەم کارە دەزانن، هەستی تۆڵەکردنەوە لەکۆمەڵ لەدەروونیاندا پەلوپۆ دەکات و، بەهەموو ریگایەك هەولی تۆڵە سەندنەوە دەدەن. یا ئەو کەسانەی لەیەکەم پەیوەندی سیکسیدا سەرناکەون، واتە پیاوەتیان دەرناکەویت، ئەمە بۆیان دەبیتە هەستیکی شاراوە کەسیکس هەموو پەیوەندییەکی سیکسی، و دوژمنی ژن هینان و ژیانی خیزانی دەبن و بەچاویکی بێ نرخ سەیری سیکسی دیکە دەکەن، ئەگەر ئەم هەستە لەدەروونیاندا بنەبر نەکریت، زوو بەتەنگیانەوە نەیەن ئەوا لەپاشدا تووشی (شذوذ) دەبن، زۆر جار حەز(Abnormality)لەرەگەزەکەی خۆیان دەکەن (Homosexuality) چونکە گرێی هەست بەکەمی بەرامبەر بە توخمەکەیدی لەدەروونیاندا دەچینریت، دوور نییە، پاش چاك بوونەوەشیان لەم گرێیە، ئارەزووی سیکسی خۆیان هەر بمینیت، چونکە پەیوەندییەکی راستەوخۆی هەیە بەووچانیکی ژیانیانەوە، لەبەر ئەوە هەمیشە بەدوای ئەو چیژە وون بوەدا دەگەرین، کەلەکاتی خۆیاندا لییان وەرگرتووە.

پینجەم-باری کۆمەلایەتی:

بەلیکۆلینەوە دەرکەوتووە کە هەندیك لەوانەی لەخیزانیکی هەژارن، واتە سەربەچینی خوارەوەی کۆمەلن، تووشی ئەم گرێیە دەبن، چونکە ئەمانەخۆیان بەکەم دیتە بەرچاو بەرامبەر پیداویستیەکانی ژیانی ماددیو، هەمیشە برینداربوونی هەستیان لەم پیناوەدا ووردە ووردەلە ئەو دیو هەست (نەست) (لا شعور)دا جێ پێ بەجێ دیلن، و هەمیشە لەناخەوە دەیان کولینیتەوە.

ئەمانە ئەوە ناخەنەبەرچاو کە ژیان هەوڵ دان و کۆشش کردنە، مرۆڤ بەهۆی هەوڵ وکۆششەوە، دەتوانیت، بگاتە لوتکە لەهەموکاریکدا.

زۆربەی ئەمانە لەپاش گەورە بوون تووشی دەردی وەك بەخیلیو رەزیلیو درۆکردن دەبن، زۆر رقیان لەرابردوو دەبیتەوە، هەر ووتەیەك بەکەم یا بەزۆر بەلای رابوردوویاندا بروات لەناخەوە دەیان هەژینیت. و پەردەیەکی تارمایی بەبەر روویاندا دیت و بەئاسانی هەست بەهەلچونیان دەکریت. بەزۆری ئەمانە لەخۆ خۆشەویستی (نیرگسیەت Narcissism)دا (٩) خۆیان دەبیننەوە. دوور نیە لە قۆناغی دوایی ئەم نیرگسیەتەدا بەرەو تەنها خۆ ویستن (الانانیە Egoism) نەرۆن. هەندیك جار ئەم (ئەنانیەتە) پەرچ دەبیتەوە وەك گرێی خۆ بەزل زانین Superiority Complex دەردەکەویتەوە، یا تووشی خۆ هەلکیشان و زۆر پیوەنان (مبالغە Exaggeration) دەبن، و زۆر حەز لەپۆز لیدان و خۆ دەرخستن و خۆ گۆرین و رازاندنەوەی جل و بەرگ دەکەن. یا زۆر خۆیان بەرۆشنبیرو دانا دەزانن.

شەشەم- پەروەردەکەران و فیرکەران:

هەموو دەروون زانەکان لەسەر ئەو رایەن کەپەروەردەکەران گەورەترین و مەزنترین فەرمانیان لەسەر شانە لە بەریوەبردن و دروست کردن وریك خستنی رەفتاری کۆمەلدا، بەهۆی ئەو خویندکارانەی پەروەردەی دەکەن. چونکە

هەموو ووشەیەك کە بێئاگا، یا بە ئاگاوە، مامۆستا لەپۆلدا، بەکاری دەهینیت لە میشکی قوتابیدا دەمینیتەوە بۆیە پیویستە مامۆستا هەرگیز ووشەی وەك: تەمەڵ، ناشرین، تەوەزەل، سەرپان، گەوجە، گۆجە، شەلە هتد) بەکار نەهینیت.چونکە ئەم ووشانە، ئازاریکی زۆری دەروون دەدەن، لەپاشدا هەریەکە بە جۆریك لەگرێ کەمەکە دەردەکەویتەوە.

بەلکو بەپیچەوانەوەکاری دەروونی جوان و رازاوە، هەمیشە لەدڵ و دەروونی قوتابیدا دەدرەوشیتەوە، پیویستە مامۆستا، ئەو ووشانە بەکاربهینیت، کەهیواو سەرکەوتنو بەختیاری و شادی دەبەخشن، وە تا دەتوانیت خۆی لەو ووشانە دورخاتەوە کە بێ هیوایی‌و چەواشەیی لەدلی قوتابیدا دەروینیت(١٠).

حەوتەم-هەتیوی:

لەو لیکۆلینەوە پر سەرنجەی زانایان پارکس(Parks)وە مۆری(Murray) سالی ١٩٧٥ بلاویان کردەوە(١١)، بەدریژی لەلا شاراوەکانی دەروونی مندالی بێدایك، بێ باوك دواون، ئەوانەی نەك باوك و دایکیان جیابوونەتەوە، بەتەنها بەلکو بەتایبەتی ئەوانەی کەیەکیك یا هەردوو لەباوانیان نەماون. بۆیان دەرکەوتووە، کە ئەگەر لەتەمەنی مندالیدا هەتیوی روبدات، وزوو باوەشی بۆنەکریتەوە جی پێی ئە م هەتیویە،لە دەرونیدا بەجێ دیلیت، و لەپاشدا بەشیوەی خەفەت و دلەراوکێو لیکدانەوە(Anxiety) و هەندیك جاریش بەشیوەی خەمۆکی(Depression)دەردەکەویتەوە.. کە هەریەکەیان رویەك دەبن لەرووەکانی گرێی کەمی‌یەکە.

ئیستا پاش ئەوەی لەهەندیك لەو هۆیانە دواین کە ئەم گرێیە دروست دەکەن، بابزانین روخسارەکانی ئەو کەسانەچۆنن کەئەم گرێیان هەیە(لەگەڵ ئەوەشدا هەموو ئەو روخسارانەی لیرەدا دەست نیشانیان دەکەین، هۆیەکانیان بەتەنها ناگەریتەوە بۆ ئەوەی کەتووشی ئەم گرێیە بوون، بەلکو

لەگەلیشیدا ، گەلیك باری ئالۆزاوی دیكەی دەروونیان تیكەلّ بووە كە ئەم باسە نایان گریتەوە):

١-ئەو كەسانەی بەكەم یا بەزۆر هەست بەئازاریكی هەمیشەیی لەش دەكەن وەك: سەریەشەی هەمیشەیی، هەناسە سورای، دلەكوتی، بێئارامی، كە زۆربەی جار پزیشكەكان پاش لێنۆرینیكی زۆر هیچیان لی نادۆزنەوە، بەلكو ئەم دەركەوتنانەیان دیاردەی دەروونین پەرچیان داوەتەوە لە لەشدا بۆتە ئەو بارەی كە بەسایكۆسۆماتیك (Psychosomatic) ناو دەبریت(١٢).

٢-ئەو كەسانەی ئارەزووی تاوان كردنیان هەیە، و حەز بە لەناوچوون و زیانو نەمانی خەلك دەكەن، هەندیك لەمانە بە ئاسانی دەردەكەویت كە تووشی نەخۆشیەكانی ئالۆزاوی دەروون بوون(Psychopatic).

٣-ئەو كەسانەی (مبالغە) دەكەن لەقسەدا، و هەمیشە گیتییەكی خەیالیان بۆ خۆیان دروستكردووە، یا ئەوانەی زۆر حەز بەخۆ هەلكیشانو خۆ بەزل زانین و پۆز لێدان و زالّ بوون بەسەرخەلكدا دەكەن بێ ئەوەی توانای تەواویان تیدا بیت.

٤-ئەو كەسانەی زۆر رقیان لە ژن هینان و ژیانی خیزانی دەبیتەوە، یا ئەوانەی لەكاری سیكسی دەترسن، یا ئەوانەی .. توشی (شذوذ)دەبن، و خو دەدەنە لادانی سیكسی.

٥-ئەو كەسانەی لەبارە كۆمەلاّیەتیەكەدا سەرنەكەوتون و رەزیل و چروسك، بەخیل و دوزمانن درۆدەكەن و رقیان لەخەلكە، حەز بەپیش كەوتنی كەس ناكەن، و هەولی پاشقول گرتنی لەلاوە دەدەن.

٦-ئەو كەسانەی زۆر خو دەدەنە مەی خواردنەوە، و بەسەرخۆشی دەیانەویت(گوایە) خۆیان لەژیان دووردەخەنەوە.

٧-ئەو كەسانەی هەمیشە نارەزان لەژیانیان و بەزەییان بە خۆیاندا دیتەوە. هەر خەریكی بۆلەو خوتەن و توانای كاركردنیان نزمەو زۆر چالاك نین و لەسەر هیچ فەرمان و ئیشیك ناتوانن زۆر بمیننەوە.

٨-ئەوکەسانەی لەبەردەم خەلك دا، زۆرهەست بەشەرم و تەریق بوونەوە دەکەن، (شایانی باسە ئیستا بەم دەردە دەوتریت ترسی شانۆ-Stage Fight).

پاریزگاری:

پاش ئەوەی شتیکمان لەبارەی هۆیەکان و روخسارەکانی ئەم دەردەوە زانی پیویستە پەنجە ئاراستەی ئەوە بکەین، کە ئایا چی بکەین بۆ ئەوەی ئەم دەردە دروست نەبیت؟

بۆ وەلامی ئەم پرسیارە گەلیك ریگای دەروونی دۆزراوەتەوە لەوانە:

١-هەتا دەتوانریت مندالٌ لەناز پیدان دووربخریتەوە، و هەر لەمندالیەوە هەولی ئەوەی‌لەگەلدا بدریت کە باوەر بەخۆی بکات، و پشت بەخۆی بەستیت و کوری تەنگانە بیت، ئەمەش نابیت تاهەر لەمندالیەوە گوش نەکریت بەلی‌پرسینەوەو تاقی‌کردنەوە فەرمان پیدان.

٢- باوك و دایك پیویستە ئەوە بزانن کە رەفتارو هەلسوکەوتیان لەمالٌدا بەرامبەر بە مندالەکانیان، گەورەترین هۆی دروستبوونی کەسیتی(Personality) مندالەکانیانە، لەبەر ئەوە پیویستە هەمیشە ئەو گرفتانەی لەئەنجامی هەلسوکەوتیانەوە پەیدا دەبیت لەگەلٌ یەکتری‌دا. نەیکەن بەهۆی پەستی‌و دلتەنگی‌و خەفەتی مندالەکانیان یا هیچ نەبیت لەبەرچاوی ئەوان دەری نەخەن.

٣-لەسەر پەروەردەکەران و مامۆستایان و باوان پیویستە کەرەگی هەست بەکەمی لە دەروونی ئەومندالانەدا نەروینن کەبەشیکی لەشیان کەمە، یا روخساریان نائاساییە، بەلکو پیویستە هەمیشە ئەوەبخەنە بەرچاو کەهەر قسەیەك یا هەر جۆرە سەرنجیکی خیرا ئاراستەیان بکریت لەو بارەیەوە. ئەوا بەدەستی خۆیان، ئەم دەردەیان بۆ دروست دەکەن.

٤-پێویستە هەمیشە ئەوە بخرێتە مێشکی منداڵەوە، کەتوخمە(سێکس) Sex دیاردەیەکی ئاسایی ژیانە، ژیان بێ سێکسی نابێت، و تا دەتوانرێت بەپێچانەوەو لولدان لەو مەسەلانەدا وەلامی پرسیارەکانیان نەدرێتەوە، بەڵکو بە ئەوپەری ئاشکراییەوە بەپێی تەمەنی منداڵەکە، وەڵامیان بدرێتەوە، تا لە پاشترا خۆیان لەلا کۆڵان و گۆشەکانی ژیاندا بەلاری فێری نەبن.

٥-لەسەر باوان پێویستە کە هەرگیز جیاوازی لەنێوان کچ و کوردا نەکەن، و هەمیشە ئەوە بخەنە مێشکیانەوە، کەژیان بریتیە لە هەوڵ و کۆشش، وە ئافرەت تۆزقاڵێك لەپیاو کەمتر نی یە، ئەگەر باشتر نەبێت لەزۆربەشدا، چونکە تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە لە زۆربەی کۆمەڵە دواکەتووەکاندا لەدەروونی هەندێك ئافرەت دا، هەستێك پەیدا دەبێت دەتوانرێت ناو ببرێت بە (هەست بەکەم زانینی ئافرەت)، ئەو ئافرەتانەی ئەم هەستە یان دەبێت، هەمیشە خۆیان بەکەمتر دێتە پێش چاو، لەبەر ئەوە، تووشی شەرم و تەریق بوونەوەیەکی زۆر دەبن لەو شوێنانەی پیاوی لێیە، و لەژیانی رۆژانەشیاندا سەرناکەون، هەندێك جار ئەم هەستە لەدەروونیاندا پەرچ دەداتەوە وایان لێدەکات کەرەفتاریان بگۆرن هەولی لاسایی کردنەوەی پیاو بدەن، لەجل وبەرگ و قژو جگەرەکێشان و وەرزش و هەڵسوکەوتەکانی دیکەدا.

(فرۆید) لەم بارەیەوە دەلێت:" زۆربەی ئەم ئافرەتانە لەژیانی خێزانیاندا سەرناکەون، و تووشی سێکس ساردی(Frigidity) دەبن، چونکە ئەمانە هەمیشە هەستێکی شاراوەیان تێدا دروست دەبێت کەگوایە لەپەیوەندی سێکسی دا دەوری فەرامۆش کەر دەبینن. ئەم هەستە وایان لێدەکات کە هەرناوی پەیوەندی سێکسی بهێنرێت، ئەمان تووشی قیزهاتنەوە دەبن(١٣).

٥-پێویستە هەر لەزووەوە باوان منالانیان بەرنە، ناو شوێنە گشتیەکانەوە، وەك سینەماو شانۆو بازارو ئاهەنگەکان، و تاچاویان بکرێتەوە، و سل لەقەرەباڵغیو ناو خەڵك نەکەن، و خۆیان وەك کەسێکی تەواو بێتە بەرچاو.

٦-هەتادەتوانریت پیویستە لە سزای لەش و لەجنیو و شکاندنی کەسیتی منداڵ و قوتابی دوورکەوینەوە، و هەمیشە مامەلە کردنمان لەگەلیاندا لەسەر ئەو بناغەیەبیت کەدرەختی نەخۆش، بەووشککردنەوەی چارەناکریت، بەلکو بەگەران بەدوای ئەو هۆیانەی نەخۆشی‌یەکەی پەیداکردووە، لە پاشدا بنەبرکردنی هۆیەکان.

پەراویزەکانی ئەم باسە :

١-

York, 4th. Ed. 1954, p. 19.

New-٢

York, Greenbery, Publisher Inc. 1927,p.239.

٣-ئەدلەر: هەمان سەرچاوەی پیشوو ل٢٣٩-٢٤٠.

٤-گریَی ئۆیب: بەناوی ئۆدیبی پاشاوە دانراوە، وەك لە میثولۆجی یۆنانی داهاتووە، باوکی خۆی کوشتووە لەپاشدا دایکی مارەکردۆتەوە، بیَ ئەوەی بزانیت کە ئەوانە دایك و باوکی بون. بۆزۆرتر لەم بارەیەوە بروانە:

by: Patrick Mullahy, New York, 1948.

٥-

London, 1938, p. 30.

٦-

Psychial Copensation. P . 16.

٧-بروانە پەراویزی(٢) ل ٣٨.

٨-بروانەی (ولف) هەمان سەرچاوە ل ٢٥.

٩- نیرگسیەت Narcissism لەمیثولۆجی ئەگریکیەکاندا خۆی لەجوانیدا وا هاتووە کە گەنجیك بووە وینەی خۆی لە ئاودا دیوە، شەیدای (جوانی خۆی

بـووه) خـۆی بـەنیرگس زانیـوه. ئیسـتا بـۆ نەخۆشـیەکی دەروونـیوا بـەکار دەهینریت، کە خۆشەویستی یەکیك بۆ خۆی بگاتە ئەوپەری.

١٠-بروانە گۆڤاری:

The Psychologist تشرینی یەکەمی ١٩٧٠، لاپەرە ٢٦.

وتارەکەی : David Schwartz

-١١

Great Britain, 1975.

-١٢ سایکۆسـۆماتیك(Psychosomatic)ووشـەکە لیکـدراوە لەووشەی(Psychc)واتە دەروون، وە (Somatic) واتە تەن یا لەش.

کەواتـە بۆ ئـەو مەبەسـتە بـەکاردیت " ئـەو نەخۆشـیە دەرونیانـەی لـە لەشـدا دەردەکەون".

-١٣

New York 1936. P. 52.

ناوەرۆك

پیشەکی	٣-٤
بەشی یەکەم : هۆرمۆنەکان	٥-١٤٢
١-ژێرمیشکە رژێن	٧-٢٤
هۆرمۆنی گەشەکردن	٨
هۆرمۆنی هاندەری رژێنی دەرەقی	٩
هۆرمۆنی هاندەری تویکلی سەرە گورچیلە رژێن	١٠
هۆرمۆنی هاندەری شیر	١٠
هۆرمۆنی هاندەری رژێنەکانی زاووزێ	١٢
سوری مانگانە	١٤-١٧
ئۆکسی تۆسین	١٧
پلی ناوەند	١٨
تیکچوونی ئەم رژێنە	١٩
١-هۆرمۆنە سیکسی‌یەکانی نیرەی مرۆڤ	٢٥-٤٤
تویکاری وەتە	٢٥
وورده پیکهاتەی وەتەکان	٢٧-٢٨
تیستۆستیرۆن	٢٩
گۆنادۆ ترۆپین	٣٤
دیاردەی کلاینفلتەر	٣٧
نیرایەتی و میبایەتی لە مرۆڤدا	٣٨
کرۆماتینی سیکس	٤٤
٣-هۆرمۆنە سیکسیەکانی میەی مرۆڤ	٤٥-٥٨
هیلکەدان	٤٥
ئیسترۆجین	٤٧
پرۆجسترۆن	٤٧

ریلاکسین	٥٢
هۆرمۆنەکانی ویلاش	٥٤
پەیوەندی ژیرمیشکە رژین بە رژینە زاووزێ کانەوە	٥٥
پەیوەندی خۆراك بە هۆرمەنەکانی سیکسەوە	٥٦
٤-هۆرمۆنەکانی تویکلی ئەدرینالە رژین	٥٩-٨١
پیکهاتن	٦٠
کۆرتیزۆڵ	٦١
هۆرمۆنە کانزاییيە تویکلیيەکان	٦٦
ئەلدۆستیرۆن	٦٧
ریکخستنی رژانی ئەلدۆستیرۆن	٧١
سیستمی رنین- ئەنگیۆتینسین	٧٢
خەستی ئایۆنەکانی پۆتاسۆم	٧٣
هۆرمۆنە سیکسیەکانی تویکلی ئەدرینالە رژین	٧٤
تیکچوونەکانی تویکلی ئەدرینالە رژین	٧٥
نیشانە سەرەکیەکانی نەخۆشی کوشنگ	٧٦
کەم رژاندنی تویکلی ئەدرینالە رژین	٧٨
ئەدیسۆن	٧٨
٥-هۆرمۆنەکانی کرۆکی ئەدرینالە رژین	٨١-٩٢
کاتیکۆلامینو دەمارەکان	٨٢
جولەی ماسولکەکانو ئەپینە فرین	٨٤
دەردانی کاتیکولامین	٨٧
دەردە رەشی	٨٨
٦-هۆرمۆنی پاراثایرۆید	٩٣-١١٦
دەردانی	٩٤
دروستبوونی	٩٥
فەرمانەکانی	٩٧
کالیسیۆم لە خویندا	١٠٠
دەردە کۆپان ئاسا	١٠١

زۆربوونی کالیسیۆم	١٠٢
پیکهاتەی ئیسك	١٠٣
هایدرۆکسی ئەپەتایت	١٠٤
پەیوەندی نیوان کالیسیۆمو پاراثایرۆید	١٠٦
کالسیتۆنین	١٠٩
تیکچوونی رژاندنی	١١٠
بەردی گورچیلە	١١٢
ئیسکە نەرمە	١١٣
ئیسکە نەرمە لە گەورەدا	١١٣
کنۆچکە بوونی ئیسك	١١٤
٧-پرۆستا گلاندین	١١٧-١٢٨
دروستبوونی	١١٩
پرۆستا گلاندینو زاووزێ	١٢٣
جەلتەی خوین	١٢٥
زیندە پاڵ	١٢٦
سی و گەدە	١٢٧
٨-کورتەی هۆمۆنەکان	١٢٩-١٤٢
ژیر میشکە رژین	١٣٠
رژینی دەرەقی	١٣٢
رژینی هاوسێی دەرەقی	١٣٥
ئەدرینالین	١٣٧
دۆرگەکانی لەنگەر هانس	١٣٨
سایمۆسە رژین	١٤٠
هیلکەدان	١٤٠
بەشی دووەم: بۆماوە	١٤٣-٢٠٥
٩-تیکچوونی کرۆمۆسۆمەکان	١٤٥
چۆن تیکچوونی ژمارەی کرۆمۆسۆمەکان روودەدات	١٤٦
دیاردەی داون یا مەنگۆلیزم	١٤٧

دیاردەی ئەدوارد	١٥١
دیاردەی پاتاو	١٥٢
دیاردەی میاوی پشیلە	١٥٣
دیاردەی کلینفلتەر	١٥٤
دیاردەی تیرنەر	١٥٥
سێ ئیکسی	١٥٧
دو ئیکسی	١٥٨
نیرەموکی	١٥٩
خانەی سرتولی	١٦٠
١٠ رۆلی بایو تەکنۆلۆژی لــە گۆرانکاریــەکانی سەردەمدا	١٦٣-١٨٨
تەکنۆلۆژیای ووزە	١٦٨
بایوتەکنۆلۆژیو کیشەی پیس بوون	١٧٠
کیشەی پزیشکی	١٧١
دەرمانو بایوتەکنۆلوژی	١٧٣
خواردنو بایوتەکنولوژی	١٧٤
کشتوکال	١٧٤
پەروەردەکردنی گیانەوەران	١٧٥
ئەندازەی بۆماوە	١٧٥
کۆپیکردنی زیندەوەران (کلۆنکردن)	١٧٧
دۆلیو پەرەسەندنی ئەم زانستە	١٨٤
١١-تیکچوونە زکماکیەکانی کۆرپەلە	١٨٩-٢٠٠
کەوتنە بەر تیشك	١٨٩
تووش بوون	١٩٠
سوریژەی ئەلمانی	١٩١
تەکسو پلازما	١٩١
هۆکاری کیمیاوی	١٩٢
کەمی ئۆکسجین	١٩٣

کەم خۆراکی	١٩٦
مادده سروشتیەکان	١٩٦
هۆمۆنەکان	١٩٦
هۆکارە بۆماوەییەکان	١٩٧
١٢-تووك زۆری لەژندا	٢٠١-٢٠٤
هۆکارەکان	٢٠٢
چارەسەر	٢٠٣
بەشی سییەم: خوین	٢٠٥-٢٤٥
١٣-کۆمەلەکانی خوین	٢٠٧-٢١٤
-ABO	٢٠٨
-MN	٢١١
هۆکاری ریسی	٢١١
گۆرینی خوین	٢١٢
١٤-هیمۆفیلیا	٢١٥-٢٣٨
١٥-بەگری سروشتی	٢٢٣-٢٢٤
پیست	٢٢٨
دەم- گوێ-چاو-لووت	٢٢٩
گەدەو ریخۆلە	٢٣٠
قەپگرتن	٢٣٠
هەوکردن	٢٣١
لایسۆزایم	٢٣١
ئینتەرفیرۆن	٢٣٢
فایکۆسایتین	٢٣٣
پرۆپردین	٢٣٣
تەواوکەر	٢٣٣
لاکتین	٢٣٤
هۆ بۆماوەییەکان	٢٣٤
کاری هۆرمۆن	٢٣٥

توخم	٢٣٦
تەمەن	٢٣٧
جۆر	٢٣٧
خۆراك	٢٣٨
١٦-فیسیۆلۆژی مردنی کتوپڕ	٢٣٩-٢٤٤
هۆکاری ئەندامی	٢٤٠
هۆکاری بۆماوەیی	٢٤١
هۆکاری ژینگەیی	٢٤٢
خۆ پاراستن	٢٤٣
بەشی چوارەم: خۆراك	٢٤٥-٣٢٦
١٧-جۆرەکانی خۆراك	٢٤٧
کاربۆهیدرەیت	٢٤٧
برنج	٢٥١
گەنم	٢٥٢
گەنمە شانی-گزن-جۆ	٢٥٤
گاڵ (هەرزن)	٢٥٧
میوە	٢٥٨
گیوزەلی	٢٥٩
سەوزە	٢٥٩
هەنگوین	٢٦٠
پرۆتین	٢٦١
سەرچاوەکانی پرۆتین	٢٦٦
هیلکە	٢٦٨
سەوزە	٢٦٨
فستق عبید	٢٦٨
نان‌و دانەویلە	٢٦٩
چەوری	٢٧٠
سەرچاوە گیانەوەریەکانی چەوری	٢٧٢

هیلکە	٢٧٢
کەرە	٢٧٦
ماسی	٢٧٧
ترشە چەوری	٢٧٨
کولیسترول	٢٨١
ئاو	٢٨٤
کانزاکان	٢٨٤
کالیسیۆمو فۆسفۆر	٢٨٦
یۆد	٢٨٦
پەیداکەرەکانی گۆیتەر	٢٨٨
زینگ	٢٨٩
مس	٢٩٠
خشتەی کانزاکان	٢٩٠-٢٩٥
خشتەی ڤیتامینەکان	٢٩٥-٢٩٧
١٨-شیری مەمك	٢٩٨
خواردنی دایك	٣٠١
بەدخۆراکی لە ساوادا	٣٠٤
کواشیر کور	٣٠٥
مەراسیمە س	٣٠٧
١٩-تیکچونە خۆراکیەکان	٣٠٩-٣٢٥
کەم خوینی	٣٠٩
رەقبوونی خوینبەرەکان	٣١٣
سنگە کوژێ	٣١٤
قەلەوی	٣١٥
ئیسکە نەرمە	٣١٧
پیلاگرا	٣١٩
ئەسکەرپوت	٣٢٠
بەدخۆراکی	٣٢١-٣٢٦

بەشی پینجەم: فسیۆلۆژیو دەروون:	٣٥١-٣٢٧
٢٠-پەیوەندی ترس بە دەروونو رەفتاری مرۆڤەوە:	٣٣٩-٣٢٩
ترس چیە؟	٣٢٩
جۆرەکانی ترس	٣٣٠
ترسی ئاسایی	٣٣٠
ترسی دەرونی	٣٣٠
ترسی (تۆقینەر)	٣٣٢
مرۆڤ لەکاتی ترسدا	٣٣٥
٢١-گری هەست بەکەمی کردن وەك کیشەیەکی سایکۆلۆژی	٣٥٢-٣٣٩
نازپیدان	٣٤١
پەیوەنددیەکانی باوان بە مندالەوەو بەیەکتریشەوە	٣٤٢
کەمی ئەندامیکی لەش	٣٤٣
سیکس	٣٤٤
باری کۆمەلایەتی	٣٤٥
پەروەردەکاران	٣٤٦
هەتیوی	٣٤٧
پاریزگاری	٣٤٨